12.020 Karbonátok s ovsenými vločkami
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	5,00	5,00
hovädzie zadné	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
vajcia	10	0,50	13	0,65	17	0,85	20	1,00
olej	0,35	0,35	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
múka hladká	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20
strúhanka	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90	1,10	1,10
cibuľa	0,30	0,25	0,50	0,42	0,80	0,68	1,00	0,85
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
cesnak	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,20	0,18
ovsené vločky	0,75	0,75	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
hmotnosť porcie v g	60		80		95		110	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, zomelieme s očistenou cibuľou a ovsenými vločkami namočenými v mlieku. Pridáme soľ, čierne mleté korenie, majorán, múku, očistený prelisovaný cesnak a vajcia. Všetko spolu dobre vymiešame,. Z masy formujeme karbonátky, ktoré obaľujeme v strúhanke a pečieme pomaly vo vymastenom pekáči do zlatista.
Prílohy: zemiaková kaša, zeleninovými šaláty alebo zeleninové a zemiakové prívarky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	772	185	11,45	10,1	2,1	11,5	0,8	30,3	1,6	0,017	0,2	0,1	0,5	2,1
B	973	23	14,1	12,9	3,1	14,	1,1	42,2	2,0	0,02	0,2	0,2	0,8	2,5

		4	0			6				2				
C	1215	292	16,94	16,2	4,3	18,7	1,4	54,3	2,4	0,028	0,3	0,2	1,1	2,8
D	1442	346	19,63	19,4	5,5	22,2	1,7	66,3	2,7	0,034	0,3	0,2	1,4	3,2